

PASS SPORTS

adultes

+ NOUVEAU ! TOUS LES MERCREDIS 11H-12H

Activité multisport ⚡⚡
 Cycle destiné à un public seniors actifs découpé en 5 périodes selon les saisons : randonnée d'orientation, sports collectifs, sports d'adresse, sports de raquettes et athlétisme.

RANDONNÉE D'ORIENTATION
 du 15/09 au 16/10
 Activité physique de pleine nature mêlant randonnée et jeux d'orientation

Domaine de Beauval

SPORTS D'ADRESSE
 du 04/01 au 03/02
 Précision, coordination et concentration seront au programme : pétanque, disc golf et jeux de quilles

Espace Garonne

ATHLETISME
 du 26/04 au 02/06
 Des séances basées sur le sport santé et le maintien de la forme physique...

Plaine des Sports Séguinaud
 Gymnase Séguinaud

SPORTS COLLECTIFS
 du 02/11 au 16/12
 Initiation aux sports collectifs : basketball, handball, football... Des sports adaptés pour tous !

Gymnase Séguinaud

SPORTS DE RAQUETTES
 du 22/02 au 09/04
 Initiation à divers sports : tennis, badminton...

Courts Couverts



Stretching
Gymnastique douce étirant les muscles



Renf. musculaire posturo respiratoire
Renforcement des muscles profonds




Marche nordique
Marche avec bâtons - travail musculaire de l'ensemble du corps




Cardio step
Activité fitness consistant à enchaîner des pas sur un plateau

DOMAINE DE BEAUVAL




PISCINE N. MANDELA



Aquagym
Gymnastique pratiquée dans l'eau

MAIRIE

CHÂLET GALÈNE



Musculation
Travail de renforcement musculaire complet avec plusieurs appareils

PLAINE DES SPORTS GRIFFONS / SÉGUINAUD



Stretching
Assouplissement du corps, maîtrise de sa respiration et détente



Gym douce
Exercices ludiques d'assouplissement et de renforcement musculaire



Pilates
Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture



Randonnée
Randonnée pédestre de 3h de Bassens au Pont de Pierre, en passant par les parcs de la Rive Droite...



Renf. musculaire
Maintenir son capital santé par des exercices ludiques et variés



Cardio training
Enchaînement intense d'activités stimulant le système cardio-vasculaire

INTENSITÉ DE L'EFFORT : ⚡ Faible ⚡⚡ Modéré ⚡⚡⚡ Soutenu



PASS SPORTS

adultes

Fiche d'inscription 2020 / 2021

Mme, M

Adresse :

Tél. :

e.mail :

Né(e) le/...../.....

J'autorise la diffusion de photos et vidéos :

pour les publications municipales (bulletins, site web...)

sur Facebook et Instagram

J'accepte d'être prévenu par SMS concernant les activités (en cas d'urgence ou de grève)

Signature

ACTIVITÉS SPORTIVES CHOISIES :

Aquagym : mercredi 13h-14h

Cardio training : lundi 19h15-20h15

Cardio step : mercredi 9h45-10h45

Gym douce : mardi 9h45-10h45 jeudi 9h30-10h30

Marche nordique : vendredi 9h-11h

Multisport : mercredi 11h-12h

Musculation : mardi 19h-20h jeudi 9h45-10h45

jeudi 11h-12h

Pilates : mercredi 10h30-11h30

vendredi 9h45-10h45 vendredi 11h-12h

Randonnée : lundi 13h15-17h

Renf. musculaire : lundi 9h45-10h45

Renf. musculaire posturo respiratoire : jeudi 19h-20h

Stretching : lundi 11h-11h45 mercredi 11h-11h45

INSCRIPTIONS :

SE MUNIR DU DOSSIER COMPLET POUR VALIDER L'INSCRIPTION :

Certificat médical (non contre-indication à la pratique sportive)

Attestation d'assurance responsabilité civile

Paiement par : chèque (à l'ordre du Trésor Public)

espèces

chèques vacances

Somme à régler :

Programme des activités

Sous réserve du nombre d'inscriptions

LUNDI

9h45-10h45 :  **Renf. musculaire** | Dojo Séguinaud

11h-11h45 :  **Stretching** | Dojo Séguinaud

13h15-17h :  **Randonnée** | Château Griffons

19h15-20h15 :  **Cardio training** | Salle gym Séguinaud

MARDI

9h45-10h45 :  **Gym douce** | Dojo Séguinaud

19h-20h :  **Musculation** | Chalet Galène

MERCREDI

9h45-10h45 :  **Cardio step** | Salle 3 Beauval

10h30-11h30 :  **Pilates** | Dojo Séguinaud

11h-11h45 :  **Stretching** | Salle 3 Beauval

11h-12h :  **Multisport** | Voir programme au dos

13h-14h :  **Aquagym** | Piscine N. Mandela

JEUDI

9h30-10h30 :  **Gym douce** | Dojo Séguinaud

9h45-10h45 et 11h-12h :  **Muscu.** | Chalet Galène

19h-20h :  **Renf. musculaire posturo respiratoire**
(renforcement des muscles profonds) | Salle 1 Beauval

VENDREDI

9h-11h :  **Marche nordique** | Beauval

9h45-10h45 et 11h-12h :  **Pilates** | Dojo Séguinaud

Le Pass Sports, c'est quoi ?

FONCTIONNEMENT :

- 12 activités sportives proposées
- **Du lundi 14 septembre 2020 au vendredi 4 juin 2021** (sauf PILATES jusqu'au 25 juin)
- Aucune activité pendant les vacances scolaires et jours fériés
- Se munir d'une tenue adaptée

OBJECTIFS :

- Garder une bonne forme physique
- Varier les activités sportives pratiquées
- Tisser des liens et rencontrer des personnes
- Adapter ses activités à ses possibilités

ENCADREMENT :

- Intervenants diplômés
- Éducateurs sportifs municipaux

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Service Vie Associative et Sportive
Château des Griffons - 06 37 60 92 67
vincent.ruez@ville-bassens.fr

Tarif et paiement

Un dossier par personne lors de l'inscription

	Prix habitant commune	Prix habitant hors commune
1 créneau	70 €	95 €
puis 20 € par créneau supplémentaire		

Inscriptions en cours d'année : pas de tarif dégressif
Remboursements possibles sur présentation d'un certificat médical de contre-indication sportive à l'année

PERMANENCES DES INSCRIPTIONS :

Château des Griffons (1^{er} étage)

- Lundi 31 août, mardi 1^{er} sept et jeudi 3 sept (16h à 20h)
- Mercredi 2 sept (13h à 17h)
- Vendredi 4 septembre (9h à 12h)

Puis sur prise de rendez-vous au 06 37 60 92 67